SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

**Digitized in 2006**
**by**
**Thrinaina Informatics Ltd, Secunderabad, A.P., India.**
(http://www.thrinaina.com)

From the original owned by
**Sundarayya Vignana Kendram**
**and its partner Institutions**

as part of the
**British Library Endangered Archives Programme**
supported by the
**Lisbet Rausing Charitable Fund**

Except for individual research purpose
any reproduction should be made with
written permission from the

**Sundarayya Vignana Kendram,**
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampally, Hyderabad - 500 044
Andhra Pradesh, India

# COPYRIGHT STATEMENT

The copyright laws of the United States (Title 17, United States Code) and of India (Copyright Act of 1957) govern the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material including foreign works under certain conditions. In addition, the United States extends protection to foreign works by means of various international conventions, bilateral agreements, and proclamations.

Under certain conditions specified in the laws, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that photocopy or reproduction is not to be used for any purpose other than private study, scholarship, or research. If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

These institutions reserve the right to refuse to accept a copy order if, in their judgment, fulfillment of the order would involve violation of the copyright laws of the United States or India.

బిల్జు, యఫ్. ఇ.

స్వాభావికచికిత్సా నియమములు

బెజవాడ, 1925

Record no. 620

Bilju, Yaph. Yi.

Svābhāvikacikitsā niyamamulu

Bejavāḍa, 1925

Record no. 620

# SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM

1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

## Bibliographic Record Target

బిల్జు, యఫ్. యి.

స్వాభావికచికిత్సా నియమములు / డాక్టరు యఫ్. యి. బిల్జుగారి గ్రంథము.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1925.

16 p. ;19 cm.

Record no. 620

Bilju, Yaph. Yi.

Svābhāvikacikitsā niyamamulu / Ḍākṭaru Yaph. Yi. Biljugāri granthamu.- Bejavāḍa : Prakṛti Kāryālayamu, 1925.

16 p. ;19 cm.

Record no. 620

35 mm microfilm

Image placement: IA (IIA) IB IIB  Date filming began: 22 January 2006

Roja Muthiah Research Library
3rd Cross Road, C P T Campus,
Taramani, Chennai - 600 113, India.

Acc No 52774
Date
CUDDAPAH

# స్వాభావికచికిత్సా నియమములు.

డాక్టరు యఫ్. యి. బిల్జుగారి గ్రంథము.

(శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది.)

SREE RAMAKRISHNA SARADA
PATHANAMANDIR, &
SREE SEETARAMACHANDRA LIBRARY.
VALLUR, P. O. CUDDAPAH DT.

ధర్మకర్త, ప్రకృతిచికిత్సాలయము, బెజవాడ

ప్రకృతి ... కృష్ణా జిల్లా.

జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, తొట్టిస్నానములు, మొదలగు వివిధచికిత్సావిధానములను బోధించునట్టి మాసపత్రిక. ప్రతియింట నుండదగినది. స్త్రీపురుషులెల్లరు సకలరోగములను తమంతటతామే కుదుర్చుకొనగల... సం॥ చందారు 3—0—0. ప్రకృతి చందాదారులకు మాగ్రంథములన్నియు తగ్గింపుధరలకు దొరకును.

మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

1925

ఇతరులకు
ప్రకృతిచందాదా...

615.5
బిల్జ్

Best copy available.

## ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు

7. జస్టుచికిత్స 0-10-0. చందాదారులకు 0-8-0.

ఇందు ప్రకృతిచికిత్స, పృధ్వీచికిత్స, ఫలభక్షణము మున్నగునవి కలవు.

8. క్షీరచికిత్స రు 0-4-0. చందాదారులకు 0-3-0.

పాలచే సకలరోగములను గుణపర్చుకొను పద్ధతి తెలుపబడినది.

9. కూనెమహర్షి చరిత్ర 0-4-0. చందాదారులకు 0-2-

10. రోగారోగ్యవివేకము(కూనె)0-8-0. చందాదారులకు 0-7-

11. శిశుపోషణము (కూనె)1-0-0. చందాదారులకు 0-12-

12. తత్త్వలతార్ణవము 1-0-0. చందాదారులకు 0-1

దుష్టాహారవిహారముల ఖండన మత్యద్భుతము. ముద్దులొలుకుపద్యము విరక్తి నొదవించు తత్త్వముగల అపూర్వ వైరాగ్య గ్రంథము.

13. జీవకారుణ్యము రు 0-10-0 చందాదారులకు 0-9-0

మాంసభక్షణము, మద్యపానము, చుట్ట, సిగరెట్టు, కాఫీ మున్నగు దురభ్యాసము లనేక శాస్త్రయుక్తులచే చక్కగా ఖండింపబడినవి.

14. ఋషిజీవనప్రకాశము రు 0-4-0 చందాదారులకు 0-3-0

ఇందు నీతి, మత, సంఘ, తత్త్వ, వైద్య, ఆరోగ్యాద్యనేక విషయములను గురించి తెలిపెడు మహాపురుషులవాక్యరత్నములు గలవు.

15. RISHI JIVAN PRAKASAM C-4-0 చందా

Sacred sayings of saints, sages & seers.

శ్రీ రామతీర్థస్వాముల వేదాంతోపన్యాసములు.

మొదటి భాగం వెల 0-8-0 చందాదారులకు రు

డిటో రెండవ భాగం వెల 0-8-0 చందాదారు

ప్రకాశము 0-10-0 చందాదారులకు

లవాస యోగీంద్రులవారి హిందీ

ప్రథమభాగము. వేదాంత యుక్తులు, క

మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజ

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc No. 52274

# స్వాభావికచికిత్సా

# నియమములు.

డాక్టరు యఫ్. ఇ. విల్జుగారి గ్రంథము.

(శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది.)

---

ప్రకాశకులు:

ధన్వంతరి, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

## ప్రకృతి పత్రిక

జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, తొట్టిస్నానములు, మొదలగు వివిధచికిత్సావిధానములను బోధించునట్టి మాసపత్రిక. ప్రతియింట నుండదగినది. స్త్రీపురుషులు సకలరోగములను తమంతటతామే కుదుర్చుకొన వచ్చును. సం॥ చందా రు 3—0—0. ప్రకృతి చందాదారులకు మా గ్రంథములన్నియు తగ్గింపుధరలకు దొరకును.

మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

Rights reserved.

ఇతరులకు వెల 0-5-0
ప్రకృతిచందాదారులకు 0-4-0

SREE RAMAKRISHNA PATHANAMANDIR & SREE SEETARAMACHANDRA LIBRARY, VALLUR, P. O. CUDDAPAH DT. 1925
0-8-0
SEP 13 1943

C. P. BROWN MEMORIAL LIBRARY
Acc No. 5274
657

# స్వాభావికచికిత్సా

# నియమములు.

డాక్టరు యఫ్. యి. బిల్జుగారి గ్రంథము.
(శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారిచే తెనిగింపబడినది.)

ప్రకాశకులు:
ధర్మకర్త, ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

## ప్రకృతి పత్రిక

జలచికిత్స, సూర్యకిరణచికిత్స, తొట్టిస్నానములు, ...వలగు వివిధచికిత్సావిధానములను బోధించునట్టి ...సపత్రిక. ప్రతియింట నుండదగినది. స్త్రీపురుషు...రు సకలరోగములను తమంతట తామే కుదుర్చుకొన...

...వ. సం॥ చందా రు 3—0—0. ప్రకృతి చందాదారు... మా గ్రంథములన్నియు తగ్గింపుధరలకు దొరకును.

మేనేజరు, ప్రకృతిఆఫీసు, బెజవాడ.

Rights Reserved.

ఇతరులకు వెల 0-5-0

ప్రకృతి చందాదారులకు 0-4-0

SREE RAMAKRISHNA PATHANAMANDIR & SREE SEETARAMACHANDRA LIBRARY 1925 VALLUR P. O. CUDDAPAH DT.
వల్లూరు పోష్టు, కడప జిల్లా
SEP 13 1943

# స్వాభావిక చికిత్సానియమములు

(డాక్టర్ యఫ్. యి. బిల్జుగారి గ్రంథమున కనువాదము)

## Rules of the natural method of healing.

"Water is a potent factor in healing, still more so is fresh air, and light most of all."

రోగమును నివారించుటయందు జలము బలీయమైనది. పరిశుద్ధవాయువు బలవత్తరమైనది. సూర్యకాంతి యన్నిటికంటెను శక్తికలది.

(1) ఏవిధమగు జలచికిత్సనైనను చేయుసమయమున శరీరము, ముఖ్యముగ పాదములు వెచ్చగా నుండవలయును. కనుక రోగులకు చలిగా నుండునపుడీచికిత్స నుపయోగింపకూడదు. చర్మము చల్లగా నుండునపుడు పొడిగుడ్డతో (తుండుగుడ్డచే) రుద్దుట, పొడికట్లుకట్టుట, (పొడిగుడ్డలు కప్పుట) కసరత్తు, పరుండియుండుట, పాదములకు ఆవిరిపట్టుట, పరుండియుండి పాదములకు ఆవిరిపట్టుట, మున్నగువానిద్వారా వెట్టను పుట్టించుటకు ప్రయత్నింపవలయును. ఉదయమున నిద్రనుండి లేవగనే జలచికిత్స చేయుట మంచిది. అపుడు శరీరము తప్పకుండ వెచ్చగనుండును గనుక నదియే తగిన కాలము.

(2) శరీరమంతటికుగాని కొన్నిభాగములకుగాని యుపయోగింపబడునట్టి చుట్టుకట్టించుకట్లు, ఇతరకట్లు మున్నగు ప్రయోగములన్నియు రాత్రి నిద్రింపబోవు సమయమున వాడదగియున్నవి.

(3) రోగి యేవిధమగు జలచికిత్సనైనను తీసికొనుటకు పూర్వము చికిత్స జరుపబడు గది శీతలముగనున్నచో దానిని వెచ్చగ నుండునట్లుచేసి చికిత్స చేసికొనవలయును.

(4) భోజనముచేయబోవునప్పుడుగాని భోజనముచేయగనేగాని చికిత్స చేయకూడదు. ముఖ్యముగా శరీరమునకు మిక్కిలి యుత్తేజమును చలనమును కలుగజేయు చికిత్స చేయకూడదు.

(5) అసాధారణమగు ఒత్తుడు కలిగినపిదపను కసరత్తు చేసినపుడును చికిత్స చేయకూడదు. ఈతరుణములలో రక్తము కండలబారియుండును గనుక హానికరములగు గుణములు కలుగకుండ నుండుటకై ముందును నెమ్మదిని కలుగజేసి అనగా తత్తరము, అలసట తొలగినపిమ్మట చికిత్స చేయవలయును.

జ్వరకాలమున సమస్తులకు ఇందుకు వ్యతిరేకముగ చేయబడు చికిత్సలు మిగుల లాభకారియగును. అనగా జ్వరకాలమున రక్తమెప్పుడును కండలబారియేయుండును గనుక కదలిక తగ్గువఱకు వేచియుండ నక్కరలేదు. అప్పుడు రోగియొక్క స్థితిననుసరించి జాగ్రత్తతో కూడిన చికిత్సచేయబడునేని మిక్కిలి గుణమొసగును.

(6) తడికట్లు స్నానములు మున్నగు జలచికిత్సలనుపయోగించిన వెంటనే కసరత్తు, శరీరమర్దనము, పరుండియుండుట, వేడినీటిసీసాలు మున్నగువాని ద్వారా శరీరమునకు వెచ్చదనము కలుగునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. చివర



చెప్పిన రెండుపద్ధతులు అనగా కప్పుకొని పరుండుట, వేడినీటి సీసాలతో కాపడమిచ్చుట ఈ రెండుపద్ధతులును బొత్తిగా బలము లేకపోవుటచే కసరత్తు చేయజాలనిరోగులు మాత్రమె యవలంబింపవలయును.

(7) వేడినీటిస్నానము, ఆవిరిస్నానము, వేడినీటికట్లు ఇవి వాడినపిదప చల్లని నీటిని ధారాస్నానములు, జల్లులు, ప్రవాహములు, ప్రక్షాళనములు మున్నగు రూపములతో శరీరముపై ప్రయోగించి చల్లబఱచవలయును. ఇట్లు చల్లబఱచుటవలన పడిశెభారము కలుగకుండ నుండును.

(8) ఏవిధమగు జలచికిత్సనైనను ప్రయోగించిన పిమ్మట కొంతసేపు ఆగి రెండవసారి చికిత్స చేయవలయును. మొదటి చికిత్స జరిగిన తరువాత శరీరమునకు పూర్తిగా వెచ్చదనము కలుగువరకును ఆగవలయును. మఱియు ననుకూలమగు సౌఖ్యానుభవము కూడ కలుగవలయును. స్నానానంతరము శరీరమునకు సహజోష్ణము వచ్చునట్లు ప్రయత్నించుట చాల యవసరము. అన్నిటికంటెను గొప్పవిషయమొకటి: ఎక్కువ పరిశ్రమ చేయుమని రోగిని పీడింపకూడదు. తనయొక్క యిష్టము ననుసరించి సహజోష్ణమును సంపాదింప ప్రయత్నించునట్లు రోగికి సమయమును విశ్రాంతిని కలుగజేయవలయును.

(9) రోగి కప్పుడప్పుడు పరిశుద్ధమగు జలమును త్రాగుటకిచ్చుచుండవచ్చును. ఒక్కసమయమందే చెంబులకొలదిని నీరు త్రాగకూడదు. కాని కొద్దిగా త్రాగుచుండవలయును. అది

యును రోగియిష్టమునకు విరుద్ధముగా నుండకూడదు. (రోగి గోరినచో కొంచెము వెచ్చనినీటిని నీయవచ్చును.)

(10) రోగులు విదాహి (తాపజనకమగు) పథ్యమును మానివేయవలయును. అనేకవిషయములలో దుర్బలుడగు రోగికి వలయు పథ్యమునే రోగులవలంబింపవలయును. ఏ కారణమువలననైనగాని రోగి యమితముగ తినకూడదు. మాటిమాటికి తినకూడదు. (ప్రొఫెసరు ట్రాలుగారు వారిగ్రంథములో దినమునకు ఒకటి రెండుపూటలకంటె యెక్కువసారులు తినకుండ రోగులకు నియతిపెట్టుటవలననే యనేక కాలిక వ్యాధుల సద్భుతముగ కుదిర్చినానని వ్రాసియున్నారు.) కానియీవిషయమున సైతము అతిసర్వత్రవర్జయేత్ అను నీతివాక్యము గమనింపదగియున్నది.

(11) రోగికి సపర్యచేయుటకు వలసినంతమంది సమర్థవంతులగు పరిచారకులుండవలయును. ఈవిషయమున మిక్కిలి జాగ్రత్త తీసికొనవలయును. సంపూర్ణాభ్యాసముగల నిపుణులు పరిచర్యచేయుటకు దొరకకపోవుటచేతనే స్వాభావికచికిత్సనవలంబించినపిదప రోగులకనేకహానికరములగు నవస్థలు సంప్రాప్తించినవి. దుప్పట్లు, బూర్నీసులు, స్నానపరికరములు, కట్లు, సిరంజిలు (వస్తుపరికరములు) అనేక గృహములలో నుండవు. పైన వివరింపబడిన వస్తువులు నిజముగానుపయోగకరములుగ నుండవలెననిన సరియైన పరిమాణముకలవిగానుండవలయును. మేముచెప్పినట్లు వీనినుపాసియు పోకరణచేసినచో మిక్కిలి సుగుణములు కలుగును. కట్లుకట్టుటకు నారగుడ్డలు, పట్టు



గుడ్డలు వీనిని వాడునపుడు మిక్కిలి పరిశుభ్రత కావలయును. కట్లుకట్టుగుడ్డలు పరిశుభ్రముగా నుండవలయుననిన రెట్టింపు గుడ్డలు దగ్గఱ యుండవలయును. అట్లున్నచో ప్రతికట్టునకు పరిశుద్ధవస్త్రమును వాడనగును. కట్టుకట్టుటకు వాడినగుడ్డను గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి బాగుగా యుతికి చల్లనినీటిలో జాడించి పిండి, యెండ గాలిగలచోట ఆరవేయవలయును. ఇట్లు చేసినచో కట్లుకు వాడినపుడందుచేరి యునికియున్న మురికి (రోగపదార్థము) పూర్తిగా వెడలిపోవును. మాటిమాటికి కట్లు మార్చవలసి యుండునపుడు కట్టుకట్టి తీసినగుడ్డలను గోరువెచ్చని నీటిలోవేసి బాగుగాయుతికి వెంటనే మఱియొక కట్టునకు వాడుచుండవచ్చును. కాని కట్టుకువాడునట్టి నీటిలో మఱల ముంచి పిండి మఱి వాడవలయును. ఎట్లయినను పరిశుభ్రతకొఱకు గాను పైన చెప్పినరీతిగా చేయుటయే మంచిది. అనగా వేడినీటిలోనుంచి యుతికి చన్నీటజాడించి యెండలో యెండించి వాడుటయే మంచిది. పచ్చడములను (బూర్నీసులను) కూడా అప్పుడప్పుడు ఎండలో వేయుచుండవలయును. ఈ చెప్పబడిన విషయములను మిక్కిలి యెక్కువశ్రద్ధతో గమనింపవలయునని మేము కోరుచున్నాము. ముఖ్యముగా నీవిషయములలోనే గొప్పగొప్ప పొరబాటులు జరుగుచున్నవి.

(12) రోగికి కావలసినంత విశ్రాంతి యుండవలయును. రోగియొక్క గదిలోనికి పరిశుద్ధమగు గాలి ధారాళముగా వచ్చుచుండవలయును. ప్రతిరోగమునకు చికిత్స ప్రారంభింపకముందు ఆరోగమునకు ప్రత్యేకమగు చికిత్సయా ఉపశ

మనకారి యగు చికిత్సయా? చల్లదనమును కలిగించు చికిత్సయా? ఎట్టి చికిత్స చేయవలయునను విషయమును నిశ్చయపఱచవలయును. జయప్రదముగా చికిత్సను నడుపగోరినచో రోగనిర్ణయము చేయుటతో సరిపుచ్చుకొనరాదు. (రోగనిర్ణయము చేయుటవలనను చాల లాభము కలదు) కాని వివిధ భేదములతో గూడిన శరీరతత్వములను, వయోభేదములను, స్త్రీపురుష జాతి భేదములను వీనినన్నిటిని విచారించుటవసరము. ఆయా రోగియొక్క ప్రాణశక్తులకు సంబంధించిన విషయములను ముఖ్యముగా విచారించవలయును. ఇవన్నియు ననుకూలముగ నుండినచో చికిత్స శుభకరముగ నుండును. ఈ గ్రంథమును (Natural method of healing) చదివిన కొలదిని ఒక్కొక రోగి విషయమున నతఁడేమి చేయవలయునో యేమి చేయకూడదో యను సంగతి పాఠకునికి తెలియును. కనుక చికిత్సయం దతడు ప్రవీణుఁడగును. కాబట్టి రోగము వచ్చినపుడు కేవలము సహాయకారి కీ గ్రంథమును తిరుగవేయుటకంటెను ఆరోగ్యమును, అవకాశమును కలిగియుండునపుడే దీనిని చదివి జ్ఞానమును ప్రావీణ్యమును సంపాదింపవలయును. ఇంగ్లీషునం దొక సామెతకలదు. దాని యర్థ మెంతయో బలమున్నది. ముందు జాగ్రత్తకలవాఁడు ముందుగనే ఆయుధధారియై యున్నవాఁడు అని దాని తాత్పర్యము. కనుక ముందు జాగ్రత్తను వహించి దీనిని చదివి యనుభవమును సంపాదింతురుగాక!



(13) స్వాభావిక నిద్ర ననుభవించుచున్న రోగిని చికిత్స చేయుటకై లేపకూడదు. అది యెట్టిచికిత్సయైనను సరియే? రోగికి నిద్రాభంగము చేసి చికిత్స చేయకూడదు. రోగులకు పరిచర్య చేయువారెల్లరును ఈ విషయమును గమనింపవలయును. రోగము బాగుపడుటలో నిద్రనుమించిన ప్రయోజనకారి యగు చికిత్స మఱియొకటి లేదు. మంచినిద్ర పట్టుటవలన యెంతకఠిన వ్యాధియైనను సులభ సాధ్యమగును. ఇట్లు తరుచుగా జరుగుచుండును. జ్వరవ్యాధులలో మట్టుకు ఇందుకు భిన్నముగ నుండును. జ్వరరోగుల నిద్ర నిజమైన నిద్రగాదు. నాడి మిక్కిలి తీవ్రముగ కొట్టుకొనుచున్నను ఒక నిమిషమునకు నూటయిరువది సారులు నాడి కొట్టుకొనుచున్నను, నిద్రించుచుండు జ్వరరోగులకు చికిత్స చేయుటవసరము. వారికి తడికట్టు, స్నానము మున్నగు చికిత్సలు చేయవలయును. మంచిగాలిని పీల్చుటవలన రోగులందఱకును మిక్కిలి మేలు శీఘ్రముగా గల్గును. రోగి గది యొక్క కిటికీలన్నియు నెప్పుడును తెఱచియుంచవలయును. రోగి స్నానము చేయునపుడును, క్రొత్తకట్టు కట్టుకొనునప్పుడును మాత్రము మూసి మరల తెఱచియుంచవలయును. కొందఱు రోగులకు వేడిమి మిక్కిలి యవసరము గనుక వారికది మేలుచేయును గనుక బైటగాలి భరింపరానంత శీతలముగ నుండునపుడు కిటికీల నప్పుడప్పుడు మూయుచుండవచ్చును. నడచుటకు శక్తికల రోగులెల్లను సాధ్యమైనంత యెక్కువగను సాధ్యమైనంత తరచుగను గాలిలో తిరుగుట మంచిది.

(14) మిక్కిలి బలహీనులై శీఘ్రముగా సహజోష్ణమును సంపాదింప నశక్తులై యుండు రోగులకు 92, 94, డిగ్రీల ఫారెన్‌హీటుగల మృదుస్నానములు (Mild Baths) మాత్రమే యుపయోగింపదగును. అట్టి బలహీనరోగులకు ప్రారంభమున జేయదగు బలవర్ధక చికిత్సను ప్రయోగించి ముమ్మొదు బలమును కలుగజేసినచో పిమ్మట జేయబడు జలచికిత్స యొక్క శీతలగుణము నెదుర్కొనగల శక్తి వారికి గొదవును. బలవర్ధక చికిత్సయనగా:—

ఏకాంతమైనను ప్రతీకారము నొందవింప శక్తిగల రోగులకు నీటియొక్క చల్లదనము ననుసరించి ప్రతీకార మొదవుచుండును.

(15) నీరెంత చల్లగనుండిన నంత శీఘ్రముగను, అంత యధికముగను చికిత్స చేయబడిన తావునకున్ను, శరీరోపరిభాగమునకును రక్తము ప్రసరించును. ఇట్లు తీవ్రముగు చల్లదనమువలన వెనుకకు గొట్టబడి తిరుగ గయ్యా ప్రదేశము నాక్రమించి రక్తము ప్రవహించుటయే ప్రతీకారము. శరీరమునకు సహజోష్ణము కలుగుటయును నిట్లు జరుగుటయే.

(16) వేడినీటిస్నానములు, వేడినీటికట్లును, లేక 100 డిగ్రీలకు మించిన వేడినీటిస్నానములు వీనిని మిక్కిలి అరుదుగా వాడవలయును తరుచుగా రోగులకు వీనిని విధింపకూడదు. ఏలనిన వేడినీటి ప్రయోగమువలన (1) చర్మము వదులైనదలి పోవును. (2) నరములయొక్క చురుకుదనము



తగ్గిపోవును. జీర్ణశక్తి వృద్ధినొందదు సరిగదా ఆటంకపెట్టబడి క్షీణించును. వేడినీటి ప్రయోగము కేవలము ఉపశమనకారి. తీవ్రమైన నొప్పులు కలిగినపుడు అవసరమగునెడల వేడినీటి నుపయోగింపవలయును. నరములకు ప్రశాంతినిచ్చి తిమ్మిర్లను నెమ్మదిపరచును గనుక వేడినీటి నుపయోగింపవలయును. కాని మిగుల తక్కువకాలము వాడవలయును. (కొంచెము సేపు వాడవలయును).

(17) శరీరశుద్ధి చేయునట్టి అనగా కటిస్నానములు పాదస్నానములు, పాదబాష్పస్నానములు మున్నగు చికిత్సల నాచరించునట్టి రోగులు చికిత్సనాచరించు సమయములలో చదువకూడదు. ఏలనిన మనోపరిశ్రమవలన రక్తము శిరస్సునకెక్కి మెదడునందలి విద్యుచ్ఛక్తి చురుకుదనము లేక సంచలనమును బుట్టించును.

(18) ఒక్కొక్క వ్యాధికి నిర్ణీతములై యుండు రోగలక్షణములు ఆయావ్యాధులలో ఒక్కొకప్పుడు అన్నిలక్షణములుగాని ఒక్కొక్కప్పుడొక్కొక్క లక్షణముగాని కనబడును.

(19) సంతోషముగను ఉల్లాసముగను నుండుట చాల యావశ్యకము. రోగనివారణమునకు సంతోషము తోడ్పడును గనుక రోగులను సంతోషముగనుండునట్లు ప్రోత్సహింపవలయును. పూర్ణవిశ్వాసము, ఆశయు [illegible] రోగులకుండవలెను. ఆరోగ్యము [illegible] శీఘ్రముగను [illegible] భయముగను రోగమును నివృత్తి జేసికొనగలుగుదురను విశ్వాసము [illegible]

డును, నతని చికిత్సయందును దృఢమైన నమ్మకముంచుట వలన సగము వ్యాధి నివారణమగును. రోగికి స్వాభావిక చికిత్సా విధానమువలన రోగము లద్భుతముగా కుదురునను సత్యమును బోధించి యాశయు, ధైర్యము రోగి నావేశించునట్లు చేయవలయును. ఔషధ వైద్యులు మావలనగాదని విడిచిపెట్టినట్టి వేలకొలది రోగులీచికిత్సమూలమున రోగములను నివారించుకొనగలిగిరి. రోగియెన్నడును చింతలకు, తొందరలకు లోను గాకూడదు.

(20) ఉపశాంతిగాని, అభివృద్ధిగాని, నివారణముగాని వెంటనే కన్పించకపోయినను కఠినవ్యాధులలో నెల్ల నిపుణుడగు ప్రాకృతచికిత్సకుడు విధించువిధానము ననుసరించి మన స్వాభావిక చికిత్సను జరుపుచునే యుండవలెను. ఇట్లుచేయుటవలన తప్పకుండ తృప్తికరమగు ఫలితముకలుగును. సరియైన ఔషధ వైద్యునివలన చికిత్సనొందు రోగికంటె ప్రాకృతవైద్యునివలన చికిత్సనొందురోగికి సగము సమయము ఇంకకొన్ని విషయములలో నింక నెక్కువ సమయముకూడ మిగులును. అనగా ప్రాకృత చికిత్సకు సమయమెక్కువగ వినియోగింపనక్కరలేదు.

(21) అనేకమంది తమకేకొంచెము అస్వస్థతకలిగినను మంచముపట్టి పెద్దరోగము వచ్చినదని భావించుచు గొప్పగొప్ప చికిత్సలనుచేయుచుందురు. మన స్వభావము చాల పనిచేయును. కాన్టు (Kant) అను తత్వశాస్త్రవేత్త యిట్లుచెప్పియున్నాడు. "నేనురోగినిఅని తలంచుట చాలతప్పు. ఏలనన సంకల్పము



మిగుల బనిచేయును. మనస్సుతో సంకల్పించుటయు నరములతో పనిచేయుటయు నొకటియే". స్వల్పములగు నస్వస్థతలకెల్ల గొప్పచికిత్సలు చేయనక్కరలేదు.

ఎప్పుడును తిరుగుచు పనిచేయుచునుండుట చాలమంచిది. ఆరుబైట గాలిలో తిరుగుట, ఇంటిలో తలుపులుమూసి కసరత్తులుచేయుట, కిటికీలు తెరచియుంచి ప్రాణాయామమువంటి శ్వాసవ్యాయామము చేయుట యివన్నియు నాచరింపదగినవి.

శరీరపరిశ్రమ బొత్తిగాలేకపోవుటచేతను తగినంత లేకపోవుటచేతను కూడ శరీరధర్మములు చెడి వ్యాధులుకలుగును. కనుక తగినంతపని చేయుటవలన (కసరత్తులున్నగునవి చేయుటవలన) నవి నయమగును. చురుకుగ పనిచేయుచుండు నట్టి గృహిణులు అనేకమంది పిల్లలుగల తల్లులు సాధారణముగా రోగగ్రస్తులుకారు. వారెక్కువపనిచేయుచు వ్యాయామము చేయుచునుండుటయే దీనికి కారణము. ఇతర యేకారణములచేతకలిగిన వ్యాధులైనను సాధారణములగు కసరత్తులమూలమున నివారణమగును. కాని యధికమగు శారీరక మానసిక పరిశ్రమవలనకూడ శరీరధర్మములు చెడిపోవును కనుక మితిమీరిన పనిచేయకూడదు. ఇట్టి తరుణములలో (అధికపరిశ్రమవలన కలిగినజబ్బులకు) విశ్రాంతి మిక్కిలి యావసరము.

(22) చికిత్స చేయించుకొనుటకిష్టపడని చిన్నపిల్లలకు కఠినముగా చికిత్స చేయగూడదు. మొట్టమొదట కొంచెముష్ణముగా (చల్లదనము తక్కువగా) నుండునీటిని వాడవల

యును. స్నానము, కట్లు వీనినిప్రయోగించుటకు వారిని సమ్మతింపజేయుటకై మృదుమార్గముల నవలంబింపవలెను. ఆలోచన లేకుండ చేయుబడు చికిత్సవలన పిల్లలు మిక్కిలి యుద్రిక్తులగుదురు. దీనిమూలమున సాధారణముగా మేలుకంటె కీడే యధికముగ గల్గును. కాని పిల్లలు కేవలము కొంటెతనము వలన మారాము చేసి యేడ్చుచున్నను తప్పనిసరిగా చేయవలసిన చికిత్స చేసియే తీరవలయును. పిల్లలకు చేయవలసిన చికిత్సనుగూర్చి బాగుగా విచారించి చికిత్సయందు పిల్లలు చేయవలసిన పనులను వారిచేత సరిగా చేయించవలయును. పిల్లల యొక్క వ్యక్తిత్వమును, వ్యక్తిగతములగు నభిరుచులను గుర్తింపవలెను. తల్లిదండ్రులు కట్టుకట్టినప్పుడు ఉద్రిక్తులై గోల చేయు పిల్లలు మఱియొకరు వచ్చి కట్టినచో మాటాడకూరకుందురు.

(23) ఏకన్మవ చల్లనినీటితో చేయబడు చికిత్సలకలవాటుపడని రోగులు వివిధ చికిత్సా విషయములలో వాడుకయందున్న శీతోష్ణతను 2 మొదలు 4 డిగ్రీలువరకు తగ్గించి వాడవచ్చును. మిక్కిలి చిక్కియున్నవారును, రక్తములేని దుర్బలులును, నీటిని చూచి భయపడు స్వభావముగల పిల్లలును, పెద్దవారలును నిందుకు భిన్నముగా అనగా 2 మొదలు 4 డిగ్రీలవరకు హెచ్చించి వాడవలయును.

(24) ప్రాకృత చికిత్సనాచరించుచు దానికి తోడు మందులు తినువారు కలరు. అట్టివారు స్వాస్థ్యము నడ్డగించువారును, రోగనివృత్తి యసాధ్యమగునట్లు చేసికొనువారునునై యున్నారు. కనుక ప్రాకృత చికిత్స చేయువారు మందులనెంత మాత్రము వాడకూడదు.



(25) ప్రతిరోగమును నిరూపించిన పిమ్మట విధింపబడిన ప్రతి చికిత్సకును నిపుణులగు వారివలన చేయబడు శరీరమర్దనము తోడుపడునేని రెట్టింపుగుణము నొదవును. ఈ కారణమువలన శరీరమర్దనమును గూర్చి వ్రాయబడిన వ్యాసమును మాటిమాటికిని చదువవలయును. ఈవిషయమును గూర్చి వ్రాయబడిన యితర గ్రంథములనుగూడ చదువవలయును. శరీరమర్దనము నెట్లు చేయవలయునో ఆవిధమును తెలుపునట్టి బొమ్మలను పరిశీలించి చూచుచు ఆవిషయమున సక్రమశిక్షను సంపాదింపవలయును.

ఇందు వివరింపబడిన వివిధ చికిత్సావిధానములను మిక్కిలి కచ్చితముగా నుపయోగింపవలయును. సామాన్యచికిత్సలుకూడ సాధారణముగా గొప్పగుణమునిచ్చును. రోగనివారణము చేయునది ప్రకృతిగాని మనముగాదు. స్వాభావిక చికిత్సనుపయోగించుటయందు తగినంత నేర్పులేనివారు కఠినవ్యాధులలో నెల్లప్పుడును ప్రాకృత వైద్యుని సలహా తీసికొనుచుండవలయును. (భేదిమందులు వాడుట కాత్రిపడుచుండు నౌషధవైద్యుని సలహా ప్రాకృత చికిత్సకు పనికిరాదు) ప్రాకృత చికిత్సకులెవరును లభింపరేని ఎంతశీఘ్రముగా సాధ్యమైనంతశీఘ్రముగా ప్రాకృత చికిత్సయందు ప్రవీణులగుటకు

ప్రయత్నించుట మిక్కిలి యావశ్యకము. సరియైన చికిత్స జరుగునేని వ్యాధియొక్క తీవ్రత వెంటనే తగ్గి యది సులభముగ గుదురునట్టి స్థితికివచ్చును. తప్పుడుచికిత్స జరుగునేని రోగము మిక్కిలి ఘోరముగా పరిణమించును లేదా దీర్ఘమగును. కాబట్టి ముఖ్యముగా గమనింపదగిన దేమన, రోగియొక్క వ్యక్తిత్వము. అనగా యేయేచికిత్సలు రోగి స్థితికనుకూలములు అను విషయము ముఖ్యముగా తెలియదగినది. ఈసంగతి ప్రాకృతచికిత్సాప్రవీణులగు వారికి ప్రాకృతచికిత్స నెఱుగని వారికంటె బాగుగా తెలియును.

ప్రాకృతచికిత్సా విధానమును సరిగా గ్రహింపవలయు ననిన నేర్పుతో చికిత్స చేయగలుగుటకుముందు మనుజునిలో నున్న నివారకశక్తియే రోగమును నివారింపగలదుగాని చికిత్సలు నివారింపజాలవను సంగతిని తెలిసికొనుట మిక్కిలి ముఖ్యము. సృజించినపుడే దేవుడీశక్తిని ప్రతిజీవికి నిచ్చుచున్నాడు. కావున నీరోగనివారకశక్తిని, యీప్రాణశక్తిని, మీరు బేదిమందులు, మాత్రలు, కషాయములు మున్నగువాని రూపమున మింగ నావశ్యకము లేదు. మఱియు రోగి యవయవములకు లేపనములుజేసి నివారకశక్తిని ప్రయోగింప నావశ్యకము లేదు. ఈరోగనివారకశక్తి చిరకాలమునుండియు నంతర్గతమై మనయందున్నది. ఈరోగనివారకశక్తియనబడు ప్రాణశక్తియే దినదినము వత్సరవత్సరము మన ప్రాణమును కాపాడుచున్నది.



అది శరీరమునకు సంభవించునట్టి లెక్కలేని అపాయములను, అస్వస్థతలను, వ్యాధులను నివారించుచు ప్రత్యహము ఘటంఘటకు ప్రత్యక్షమగుచునేయున్నది.

మనము చేయవలసినదంతయు నీప్రాణశక్తికి తోడు పడుటయే. ఎట్లు తోడుపడవలయునో దానినిగూర్చి బోధించుటయే యీగ్రంథోద్దేశము.

మనముపయోగించెడు చికిత్సలు రోగమును గుదుర్పజాలవనియు, మనయందున్న ప్రాణశక్తియొకటే రోగమును గుదుర్చునదై యున్నదనియు, మనము చేయవలసినదంతయు ప్రాణశక్తికి తోడ్పడుటయే ననియు మనకిప్పుడు తెలిసినది గనుక మనబాధ్యతచాలవరకు తగ్గిపోయినది. ప్రాకృత వైద్యుల మగు మనము శాంతముతోడను, రోగమును నివారణము చేయుటకై ప్రకృతి సదాయుక్తమార్గమునే యవలంబించునను జ్ఞానముతోడను రోగిని సమీపింపగలము. పరిశుద్ధవాయువు, వెలుగు, జలము నను ప్రధానభూతములను ధారాళముగ నుపయోగింపకుండ నుండుటవలనను మందులు తినుటవలనను ఈచికిత్సావిధానమునకాటంకము కలుగజేయకూడదు. మందులుతినుటవలన రోగనివృత్తికాటంక మొదవును. రోగము మిక్కిలి యసాధ్యస్థితికి వచ్చును. ప్రాణాంతకముగా మారును. ప్రకృతిమాతయొక్క విధానమునడగింపకయు ఆమెయొక్క సుకోమల చికిత్సలకు విరుద్ధముగ వర్తింపకయు నుండుమేని యనేకవేల వ్యాధులు తప్పించుకొనదగినవై యుండెడివే.

## స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు

P A . .

తగినరీతిని ప్రాకృతపద్ధతిని ప్రయోగించి ప్రారంభముననే చికిత్స చేసినచో అసాధ్యములనబడు కోటానకోట్ల వ్యాధులు పూర్తిగా నివారణమగును. ప్రతిరోగియొక్క మేలునకై వైద్యవిధానమునందలి "మార్పు" అనబడు శుభోదయము కడు శీఘ్రముగ నగుగాక యని మేము కోరుచున్నాము. ఇప్పటి చికిత్సావిధానము మారినయెడల రోగనివృత్తి నొందినవారు వెనుకటికంటె నెక్కుడారోగ్యవంతులై యుండగలుగుదురు. రోగము నయమైన పిమ్మట నింకొక రోగము వచ్చుట ఔషధ వైద్యముయొక్క ఫలితముగదా! వైద్యవిధానమున మార్పు గల్గినచో ఈవిషయము గతకాలపు కథయగును. ప్రాకృత చికిత్సా వ్యాపనమువలన మానవజాతి యుత్కృష్ట మనుష్యులగు సంస్కరణోద్యము రహస్యమును అనగా వ్యాధి రాకుండ నాపు విధమును (వ్యాధ్యనుత్పాదక విధానమును) కనుగొనినది గాన కొంతకాలమునకు దీర్ఘవ్యాధులు లేకుండపోవును. సాంక్రామికములు, ప్రాణాంతకములు నగు రోగములవలని భయము తొలగును. శారీరక వ్యాధులన్నియు దాదాపుగ నదృశ్యములగును.

(జ్ఞానాంబ)

# ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు

మిఠాయి 20. నల్లమందు 21. సత్పాత్రదానము
ఒక్కొకటి 0—1—0 చందాదారులకు 1 కి 0—0—9

22. మహాయోగము 0-12-0 చందాదారులకు 0-10-0

వండని యాహారము, కాచని నీరు నుపయోగించుచు, యోగాభ్యాస మొనర్చి సకలరోగములను గుదుర్చుకొని పూర్ణారోగ్య మొందు పద్ధతి.

23. రక్తపరిశోధన చికిత్స 0-5-0 చందాదారులకు 0-4-0

రక్తమును శుద్ధపరచి సకలరోగములను బోగొట్టు యత్యద్భుతపద్ధతి.

24. పచ్చితిండివలన ప్రయోజనములు 0-12-0 చందాదారులకు 0-8-0

25. స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు 0-5-0 చందాదారులకు 0-4-0

6. తొట్టిస్నాన నియమములు 0-6-0 చందాదారులకు 0-5-0 [చున్నది.

నిర్వికార భావిజీవనము—కొబ్బరిపథ్యము (ప్రకృతిపత్రికలో ప్రకటింపబడు

## ప్రకృతి 1, 3, 4, 5, 6 సంపుటములు.

ప్రకృతి చికిత్సలను, తొట్టిస్నానములను గూర్చి పూర్ణముగా దెలిసికొనగోరువారు మాగ్రంథములనేగాక ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములను కొని చదువవలెను. అందు అనేక ముఖ్యవిషయములుండును. కొద్దిప్రతులు మాత్రమె కలవు. ఆలస్యము చేసిన ప్రతులు దొరకవు. త్వరపడుడు.

| | | ఇతరులకు | చందాదారులకు |
|---|---|---|---|
| 1 సంపుటము | (3 సంచికలు) | 0-6-0 | 0-5-0 |
| 3 డిటో | (సాదా 10 సంచికలు) | 1-4-0 | 1-3-0 |
| 4 డిటో | (సాదా 12 సంచికలు) | 1-8-0 | 1-7-0 |
| 5 డిటో | (సాదా 12 సంచికలు) | 1-8-0 | 1-7-0 |
| 6 డిటో | (సాదా 12 సంచికలు) | 1-8-0 | 1-7-0 |
| Prakriti Vol II, English Supplement | | ...0–12–0 | 0–10–0 |
| Do. III Do. | | ...0–12–0 | 0–10–0 |
| Do. IV Do. | | ...0–12–0 | 0–10–0 |
| Do. VI Do. | | ...0–12–0 | 0– 8–0 |
| Dr. G. V. Kristnarow's Health Chart | | ...0– 4–0 | 0– 3–0 |
| Rules and Regulations of the Indian Naturopathic Association | | | 0–1–0 |

అడ్రెసు:—మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

C. P. BROWN MEMORIAL LIBRARY
Date 5-2-7...
50132

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు.

# తొట్టివైద్యము.

ఇందులో కూనేగారి "అభినవవైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము" అను నాలుగు గ్రంథములలోని విషయములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూర్చి తెలిసికొనగోరువారు వేఱొకగ్రంథము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగు సందేహములన్నిటికి సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి. ప్రతియింట నుండదగినది. సకలరోగములను తనయంతనే కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబంధములు వెరశి 400 పుటలు గలవు. గ్లేజుకాగితము. చక్కని బైండు. ప్ర... చందాదారులకు రు 2-8-0 మాత్రమే. ఇతరులకు రు 3-0-0.

1. సూర్యకిరణచికిత్స వెల 0-12-0 చందాదారులకు 0-10-0
   రంగుసీసాలు అద్దాలతో సకలరోగములను కుదుర్చుకొనుపద్ధతులు.
2. మలబద్ధము వెల 0-12-0. చందాదారులకు 0-8-0.
   విరేచనబద్ధము నివారించుటకు అనేక చికిత్సలు. రెండవక్రొత్తకూర్పు.
3. ఆరోగ్యాదర్శము వెల 0-8-0. చందాదారులకు 0-7-0.
   గాంధిమహాత్ముని గ్రంథము. సంపూర్ణారోగ్యమార్గము బోధించును.
4. ఉపవాసచికిత్స వెల 1-0-0. చందాదారులకు 0-14-0
   అనేక ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఆంధ్ర గ్రంథములసారము. 43 అధ్యాయములు
5. నెపీయుజలచికిత్స 0-12-0. చందాదారులకు 0-8-0
   నీప్ గారి పురాతనజలచికిత్సాపద్ధతి. 24 స్నానపటములతో
6. ఆరోగ్యప్రభాకరము 0-4-0. చందాదారులకు 0-3-0.
   ఇది సూర్యకిరణచికిత్సయొక్క అనుబంధము. 7 రంగు పటములు గలవు.

Printed & Published at the Andhra Grandhalaya Press, Ltd. Bezwada
by N. HANUMAYYA, Prakriti Office, Bezwada.

END OF
TITLE